

## **Лековите и храната**

### **Поврзаност на лековите и храната**

Лековите и храната може значително да влијаат меѓусебно – храната може да го промени дејството на лекот, и обратно – лекот може да го промени искористувањето на храната во организмот.

Патот на храната низ организмот е сличен со патот на лекот.

Негативните ефекти при содејствијата меѓу храната и лековите најчесто се намалување на терапевтскиот ефект или зголемување на штетноста на лекот. Некои лекови може негативно да влијаат на можноста за искористување на некои хранливи состојки, што доведува до недостаток од истите.

Истовремената употреба на некои лекови со храна може да има и позитивно влијание, на пример, може да ги намали несканите дејства од лекот или да го подобри неговото делување.

На лекарот и на фармацевтот главно се поставува прашањето кога да се земе лекот - пред или после јадење. Помалку е познато дека при земањето на некои лекови треба да се внимава на изборот на храната бидејќи тие може да делуваат на некои состојки на лекот и да доведат до нескани последици.

Терпевтското делување на лекот може да биде забавено или забрзано во зависност од храната што сме ја земале.

Многу лекови може да го намалат апетитот - нивната долготрајна употреба може да биде причина за неухранетост.

Спротивно од тоа, некои лекови го зголемуваат апетитот. Ако се земаат подого време, кај повеќето пациенти се зголемува телесната тежина.

### **Фактори од кои зависи меѓусебното дејство лек-храна**

Ефектите од меѓусебните влијанија на храната и лековите индивидуално се многу различни, бидејќи зависат од многу фактори – ухранетост, возраст, пол, генетски фактори, употреба на алкохол, пушење.

Меѓудејствијата меѓу лековите и храната се почести кај одредени групи на пациенти – деца, млади, повозрасни, хронично болни, неухранети или претерано гојазни.

Повозрасната популација е посебно загрозена, со оглед на тоа што неретко земаат повеќе пропишани лекови, но и заради честото користење на лекови што може да се издаваат и без рецепт. Кај оваа старосна група слабеат функциите на црниот дроб и на бубрезите, што предизвикува и послаба елиминација на лековите од организмот.

Важни се и познавањата за хемискиот состав, дозата, и времето на употреба на лекот и хемискиот состав и структурата на храната

Затоа, ако ви е пропишана одредена терапија со лекови, внимавајте на изборот на храната и времето кога ќе го земате лекот.

### **Кога се земаат лековите?**

За повеќето лекови се препорачува да се земаат на празен stomак или меѓу оброци. Храната го забавува празнењето на желудецот, па доаѓа до разлика во брзината на делување, интензитетот и должината на траењето на терапевтскиот ефект.

- Земањето на лекови без храна е важно кога е потребно да се постигне брз терапевтски ефект (лекови против болка) или кога количината на апсорбираната супстанца е значајна за терапевтскиот ефект (антибиотици).
- За некои лекови се препорачува да се земаат после јадење, доколку со тоа се зголемува нивната апсорпција или се постигнува подобра подносливост.

### **Општи правила при земањето на лекови**

- Земајте ги лековите на гладно или два саати после оброк, со полна чаша вода, доколку не е назначен друг начин на употреба

- Избегнувајте земање на витамини или минерали во исто време кога го земате лекот
- Не ги голтајте лековите со топол напиток или помешани во него
- Не ги мешајте лековите со храната,
- Не ги растварајте капсулите и не ја мешајте нивната содржина со храна или пијалоци
- Никогаш не земајте лекови со алкохоли пијалоци
- Прочитајте ги сите упатства и предупредувања што доаѓаат со лекот
- Советувајте се со фармацевтот за да дознаете што може да направи проблем при одреден лек



Лекови и овошје – лоша комбинација

